

今日も生きてる！あなたにハッピーを。

幸せのツボミをみつけるレター

このレターは毎月小さな幸せのツボミをみつけてもらえばとの想いで発行しています

発行元 訪問看護ステーション Reaf くまもと

(熊本市中央区子飼本町1-25 シンフォニーハイツ 1F)

電話 096-345-9505

FAX 096-285-9573



訪問看護ステーション Reaf くまもと

公式HPはこちら→



靴下を履いて寝るのは危険？寝る時の正しい冷え対策とは？

『寒くてなかなか眠れない…』

そんな時、足元を温めるために『靴下』を履いて寝たりしていませんか？

靴下を履いて寝ると、血行が悪くなったり、汗をかいて逆に足が冷えたりと、デメリットがたくさん…

そこで！今回は、寝る時の正しい冷え対策をご紹介します！

①『湯船にしっかり浸かる』

湯船に浸かると副交感神経が活発になり、血流が良くなります。毎日湯船に浸かるのが難しいという方は少し熱めのお湯(43℃くらい)に10分程度『足浴』するのも効果的です。

お風呂からあがった後は湯冷めしないように、注意しましょう！

②『ストレッチや足首を動かす』

寝る前にベッドの上でもいいので、軽く『足首のストレッチ』をしましょう。ストレッチすることにより、血流が良くなり、身体が温まります。習慣化することで『むくみ解消』も期待できますよ！

これから寒い季節。『冷え性』でお困りの方はぜひ一度お試しください！！



あの偉人のちょっと意外な一面

たにざきじゅんいちろう

「谷崎潤一郎」



たべものと健康の
おはなし

今回の食材 「白菜」



白菜は栄養素をバランスよく含んでいますが、中でも豊富なのがビタミンCとカリウムです。ビタミンCは体に抵抗力をつけ、風邪の予防に効果を発揮します。カリウムは利尿作用があり、体内の余分なナトリウムを排出してむくみを防止します。また、食物繊維も多く含まれており、便秘の改善や大腸がんの予防にも効果的です。

◆おいしい白菜の選び方

- ・持った時にずっしりとした重みがあるもの。
- ・外葉があざやかな緑色のもの。
- ・葉の巻きがしっかりとしているもの。

◆おいしい白菜の食べ方

白菜は弱火で加熱すると水分が出て水っぽくなるので、強火で一気に調理するのがおすすめです。また、芯の部分にはカリウムなどのミネラルが豊富です。キムチや漬物などにしてなるべく芯もいただきましょう。

今回紹介する偉人は、近代日本文学を代表する作家・谷崎潤一郎氏です。谷崎氏は『細雪』『春食う虫』などの著書で知られ、ノーベル文学賞候補に何度も選ばれるなど海外でも高い評価を得ました。

その谷崎氏の意外な一面といえば、食に対する執着心。「少なくとも三日に一遍は美食をしない」と仕事が手につかない。美食は僕の日常生活に必須条件となっている」と語っていたほどで、ある高級料理店で食事の最中に火事が起きても、一人だけ逃げずに食べ続けたという逸話も残されています。それは、かつて裕福な家に生まれたにも関わらず家が破産し、のちの食事が粗末になってしまったことが関係しているのではないかともいわれています。谷崎氏の作品には食欲旺盛な女性や食べ物に関する話が多く出ていますが、もしかするとこれは、子供の頃に感じていた食に対する思いがこういった世界感を彩っていたのかもしれません。

健康効果を高める コーヒーの楽しみ方

コーヒーを飲むことが習慣になっている方も多くいます。コーヒーはポリフェノールが豊富な飲み物で、うまく付き合えば健康に役立ちます。そこで今回はコーヒーの健康効果や効果的な飲み方について紹介します。



[コーヒーの健康効果にはどんなものがある？]

- ◆**老化防止・美肌効果**：抗酸化作用のあるポリフェノールが多く含まれているため、シミ・シワを減らしたり、血管を強くしたりといった老化防止効果が期待できます。
- ◆**脳の活性化覚醒作用**：カフェインには脳を活性化させ、集中力を高める効果があります。
- ◆**リラックス効果**：コーヒーの香りには副交感神経を優位にさせて、心をリラックスさせる働きがあります。疲労感を軽減せたり、気持ちを穏やかにしてくれる効果もあるそうです。
- ◆**ダイエット効果**：コーヒーを飲むと空腹感が抑えられるという研究結果があり、食べすぎを防いでくれます。また、カフェインは運動能力の向上効果もあり、運動が捗るかもしれません。



[飲み方のポイントは？]

コーヒーの適正量は1日3～5杯程度です。これ以上はカフェインの過剰摂取になり不眠を始めとした不調の原因になるため控えましょう。ホットコーヒーは飲んでから約30～50分後、アイスコーヒーは約1～2時間後にカフェインの効果が現れ、5～7時間程度効果が持続されるといわれるため、就寝の7時間前には飲むのを控えましょう。



[自分でできるアレンジコーヒー】

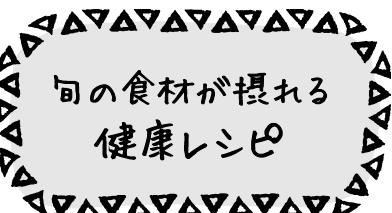
コーヒーをより楽しむために、オススメお手軽アレンジコーヒーを紹介します。

◆体を温める「ハニージンジャーコーヒー」

ホットコーヒー140mlにハチミツとおろしショウガをお好みで入れていただきましょう。



砂糖やミルクを入れたコーヒーは糖分が多いので肥満の原因になってしまいます。健康効果を高めるためには、基本的にブラックコーヒーを飲むのがおすすめです。



カリフラワー＆ブロッコリーの ピリ辛ナッツ和え

000·0·0000·00·00·00·00



材料（2人分）

- ・カリフラワー……………1/4株
- ・ブロッコリー……………1/4株
- ・ピーナッツ……………30g
- (a)濃口しょうゆ・みりん…大さじ1/2
- (a)練りがらし……………小さじ1/4
- (a)塩……………少々

作り方



- ①：カリフラワーとブロッコリーは小房に切り分けて火が通るまでゆで、水気をふき取る。
- ②：ピーナッツはすり鉢でよくすり、(a)と混ぜる。
- ③：①と②を和え、塩で味を調えてから器に盛る。

栄養価（1人分）

- ①エネルギー……………129kcal
- ②ビタミンC……………58mg

ワンポイント！

カリフラワーの高い抗酸化力を活かすため、βカロテンやビタミンCが豊富なブロッコリーと、ビタミンEを含むピーナッツを合わせました。カリフラワーとブロッコリーの水気が多いため味がぼやけるので、ゆでた後はしっかりふきましょう。

